Uprasza się P. T. Lekarzy o umieszczanie „PRZEWODNIKA KĄPIELOWEGO“ w poczekalniach dla chorych.

Nr. 10. Kraków, dnia 1. września 1908 r. Rok V.

PRZEWODNIK KĄPIELOWY

Adres redakcyi i administracyi: Kraków, ulica Szewska 27.

Popierajmy polskie zdrojowiską i uzdrowiska!

I. Solanki

a) pojedyncze:
Birsztany, Druskieniki, **Rymanów** (zdr. Klaudyi).

b) jodowo-bromowe:
Ciechocinek, **Iwonicz**, Rabka, **Rymanów** (zdrój Celestyny i Tytusa).

c) litowe:
Iwonicz, Rymanów.

d) zołzy (zgęszczone):
Ciechocinek, Rabka, **Truskawiec.**

II. Wody gorzkie:

Morszyn.

III. Wody siarczane:

Busko, Krzeszowice, **Lubień, Niemirów**, Solec, **Swoszowice, Truskawiec.**

IV. Szczawy

a) alkaliczne:
Głębokie.

b) alkaliczno-słone:
Krościenko n. Dunajcem, Szczawnica, Wysowa.

c) wapniowe:
Drużbaki, **Nałęczów.**

d) żelaziste:
Krynica, Nałęczów, Sławinek, Szczawnica, Wysowa, **Żegiestów.**

V. Cieplice:

Jaszczurówka koło Zakopanego.

VI. Kąpiele morskie:

Połąga.

VII. Uzdrowiska i stacye klimatyczne:

a) górskie i podgórskie:
Bystra, Delatyn, Dora, Jaremcze, Jaworze, Kosów, Ojców, Ustroń, Wisła, Worochta, **Zakopane**, Zawoja.

b) nizinne:
Czarniecka Góra, Grodzisk, Otwock, Sassów, Sławuta.

Uwaga. Tłustym drukiem oznaczono miejscowości, co do których bliższe szczegóły znajdują się w ogłoszeniach.

Rok V. Kraków, dnia 1. września 1908 r. Nr. 10.

PRZEWODNIK KĄPIELOWY

Organ polskiego Towarzystwa balneologicznego.

Dwutygodnik ilustrowany. — Wychodzi od 15. kwietnia do 1. października.

Redaguje Komitet. Redaktor: Dr. KAZIMIERZ FLIS.

Redakcya i administracya:
Kraków, ulica Szewska L. 27. — Telefon Nr. 405.
Rękopisów nie zwraca się.

OGŁOSZENIA:
za 1 wiersz petitem lub jego miejsce 30 hal.
Adresy lekarskie 1 K 50 h jednorazowo.

„Przewodnik kąpielowy“ rozsyła się bezpłatnie P. T. Lekarzom w Galicyi, W. Ks. Poznańskiem i Królestwie Polskiem, czytelniom publicznym, kawiarniom, cukierniom, restauracyom, hotelom i umieszcza w pociągach osobowych i pospiesznych na głównych liniach kolejowych. W prenumeracie kosztuje „Przewodnik kąpielowy“ 6 kor. za rocznik.

Przegląd najważniejszych chorób przewlekłych, nadających się do leczenia w polskich zdrojowiskach i uzdrowiskach.

Choroby	Nadają się do leczenia w zdrojowiskach i uzdrowiskach
Choroby serca i narządu krążenia	Ciechocinek, Iwonicz, Jaworze, Krynica, Morszyn, Ojców, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec.
Choroby nosa, gardła, krtani, płuc i opłucnej	Birsztany, Bystra, Iwonicz, Jaśkowice, Jaworze, Kamionka, Kosów, Nałęczów, Nowe Miasto, Ojców, Otwock, Rabka, Sławuta, Szczawnica, Truskawiec, Wysowa, Zakopane.
Choroby żołądka	Druskieniki, Krynica, Rymanów, Szczawnica, Żegiestów.
Choroby jelit	Birsztany, Druskieniki, Kamionka, Kosów, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Truskawiec, Rymanów, Żegiestów, Szczawnica.
Choroby wątroby i dróg żółciowych	Ciechocinek, Iwonicz, Morszyn, Szczawnica, Truskawiec.
Choroby śledziony	Iwonicz, Krynica, Szczawnica, Zakopane, Żegiestów.
Choroby nerek i pęcherza	Ciechocinek, Druskieniki, Krynica, Nałęczów, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec.
Choroby kobiece	Birsztany, Busko, Ciechocinek, Czarniecka Góra, Druskieniki, Iwonicz, Jaworze, Krynica, Lubień, Maryówka, Morszyn, Nałęczów, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec, Żegiestów.

Choroby	Nadają się do leczenia w zdrojowiskach i uzdrowiskach
Nerwice ogólne i przewlekłe choroby nerwowe z tłem anatomicznem	Bystra, Ciechocinek, Czarniecka Góra, Grodzisk, Jaśkowice, Jaworze, Kiselka, Kosów, Krynica, Lubień, Maryówka, Morszyn, Nałęczów, Nowe Miasto, Ojców, Otwock, Sławuta, Solec, Szczawnica, Truskawiec, Zakopane, Żegiestów.
Choroby kości, mięśni i stawów na tle reumatycznem i gruźliczem	Birsztany, Busko, Ciechocinek, Druskieniki, Iwonicz, Krynica, Krzeszowice, Lubień, Morszyn, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.
Choroby przemiany materyi, jak otyłość, moczówka cukrowa, dna i t. d.	Birsztany, Busko, Czarniecka Góra, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Ojców, Otwock, Rymanów, Solec, Szczawnica, Truskawiec, Żegiestów.
Choroby krwi	Bystra, Jaworze, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Ojców, Sławuta, Szczawnica, Truskawiec, Wysowa, Zakopane, Żegiestów.
Zołzy — przymiot	Birsztany, Busko, Ciechocinek, Druskieniki, Iwonicz, Lubień, Morszyn, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.
Choroby skóry	Ciechocinek, Birsztany, Iwonicz, Lubień, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.
Zatrucia morfinowe, wyskokowe, nikotynowe i rtęciowe	Grodzisk, Kiselka, Maryówka, Nowe Miasto, Solec, Swoszowice, Zakopane.

Dr. MED. ALFRED SOKOŁOWSKI.

Klimat przymorski, kąpiele i podróże morskie

Odczyt wypowiedziany na posiedz. sekcyi balneologicznej warsz. Towarzystwa hyg. dnia 7-go maja 1908 roku.

Przedruk ze „Zdrowia“ r. 1908 za zezwoleniem autora.

„W góry, w góry, miły bracie, tam swoboda czeka na cię“.

Te słowa naszego wieszcza były niejako pobudką, pod wpływem której przed laty przeszło 30-tu rozpoczęła się u nas dążność do wędrówek w góry na lato, a hasło to, poparte słowem i czynem naszego wielkiego lekarza i przyrodnika Chałubińskiego, wywołało owe tłumne wycieczki wszystkich warstw naszego społeczeństwa do Zakopanego, tembardziej, że pobyt w uroczych Karpatach był wówczas niezwykle tanim i umożliwiającym przepędzenie wczasów letnich nawet dla mało zasobnych kieszeni. A korzyści z owych letnich wędrówek po górach dla naszego społeczeństwa, a szczególniej dla młodzieży przebywającej cały rok w miastach, były niemałe.

Sport górski rozwijał oddychanie i krążenie krwi, upośledzone przez wadliwe wogóle u nas życie i zaniedbanie elementarnych prawideł hygieny młodzieży. Dalej sport ten działał bardzo korzystnie na psychiczny nastrój; nowe wrażenia, nowe obrazy, przepiękna przyroda pobudzały ducha. Walczenie z przeszkodami i trudnościami przy wchodzeniu na wysokie góry, dodawało hartu, pewności siebie i wogóle wprowadzało organizm w pewien stan czynny, wielce różny od pędzonego w mieście życia szablonowego, biernego w całem tego wyrazu znaczenia. Pobyt w górach przynosił znakomite korzyści osobnikom wątłym ze słabo rozwiniętą klatką piersiową, dotkniętym różnemi cierpieniami dróg oddechowych i t. p. Przytem sport górski, w swoim kraju, wśród zdrowego otoczenia i pięknej natury stanowił jeden z doskonałych środków leczniczych dla owej wielkiej rzeszy neurasteników na tle przepracowania umysłowego, fachowców na polu pracy wychowawczej, lekarskiej, sądowej i t. p. Wracali oni po kilkutygodniowym w górach wypoczynku zdrowi, odmłodzeni duchowo a ów sport naturalny, nawet bez innych dodatkowych środków leczniczych, był o wiele korzystniejszym dla nich aniżeli systematyczne kuracye hydropatyczne, pobyt w t. zw. zakładach przyrodoleczniczych itp.

Niestety od lat kilkunastu ów pęd w kierunku wycieczek górskich znacznie osłabł u nas, a w naszych górach widzimy teraz coraz mniej istotnych turystów uprawiających wielkie sporty górskie. Życie w takiem np. Zakopanem koncentruje się bardziej na równinie, coraz więcej osób nietylko starszych ale i młodych przesiaduje całe dnie na werandach cukierni, patrząc jedynie zdaleka na góry. Pobyt w tych miejscowościach staje się coraz droższym, rozwija się komfort ze zwykłem jego następstwem — drożyzną, a miejsca te przez to samo stają się coraz mniej dostępne dla ogółu. Oprócz tego w Zakopanem np. coraz więcej zaczyna przebywać istotnie chorych, a szczególnie suchotników, co w pewnej mierze, może i słusznie, odstrasza od tej przepięknej miejscowości zdrowe osobniki.

O ile zaczyna się u nas w ostatnich czasach zmniejszać kierunek wyjazdów latem w góry, o tyle coraz bardziej wzmaga się pęd ku wyjazdom nad morze. Już nietylko chorzy i osłabieni lecz wogóle ludzie zmęczeni i przeforsowani, a także młodzież, dla przepędzenia wakacyi letnich, zaczyna emigrować nad morze. Wypada więc zastanowić się nad przyczynami tego zjawiska, nad tem o ile dla osobników powyższych kategoryi pobyt nad morzem może być istotnie pożytecznym; jakie są czynniki fizyczne, wpływające dodatnio przez pobyt nad morzem; wreszcie jakie są dla nas najwłaściwsze miejsca kąpielowe morskie.

Wysoce popularnym od wieków pobyt latem nad morzem był mianowicie w tych krajach, które leżały bezpośrednio lub w ni wielkiej odległości od morza. Stąd już w starożytnej Grecyi przebywanie nad morzem uważane było za wielce zbawienne dla zdrowia, na co mamy wiele dowodów w pismach starożytnych lekarzy; w licznych opisach i wzmiankach w utworach poetów greckich i rzymskich. Dzieła sztuki włoskiej, szczególniej malarzy szkoły fiorenckiej, uplastyczniają nam — przedstawiając tak liczne sceny, odbywające się nad morzem a często nawet i w morzu. Stąd też w całych Włoszech istnieją od najdawniejszych czasów liczne miejsca kąpielowe, gdzie tradycyjnie rok rocznie latem gromadzą się tysiące osób, nietylko przebywających nad morzem, lecz odbywających tamże sport kąpielowy, pływacki, wioślarski i t. p. Te sporty skombinowane łączą się często jeszcze z wycieczkami w góry, mianowicie w miejscowościach nadmorskich, położonych u stóp gór, np. okolice zatoki neapolitańskiej.

Po Włoszech najbardziej szeroko rozwinął się sport kąpielowy morski we Francyi, posiadającej, jak wiadomo przepyszne i bardzo rozległe wybrzeża morskie na północy w Kanale la Manche i na zachodzie w Atlantyku. Latem od dawien dawna we Francyi całe rodziny wędrują przynajmniej na miesiąc sierpień nad morze. To samo dzieje się w Anglii, gdzie istnieją, szczególniej nad tymże Kanałem, przepiękne pod względem położenia i wybornie urządzone, bardzo liczne stacye kąpielowe morskie.

W Niemczech stale i dotyczas przeważa w wyborze letnisk kierunek górski i nic dziwnego. Środkowe a bardziej jeszcze południowe Niemcy, Bawarya, Badeńskie, posiadają wyborne i niezwykle liczne stacye górskie różnej wysokości a jedynie na zupełnej północy kraju t. j. w Prusach Wschodnich, w Meklemburgii, na Pomorzu, t. j. prowincyach przylegających do morza istniały liczne stacye kąpielowe wielce prymitywne i mające charakter bardziej miejscowy. Dopiero w ostatnich dziesiątkach lat, zawdzięczając wybornym komunikacyom kolejowym, miejscowości te podniosły się znacznie, zyskały nowoczesne wygody, a przy pomocy reklamy odpowiedniej rozwinęły się ogromnie. To samo da się powiedzieć o licznych miejscowościach, położonych nad morzem północnem. W Szlezwigu i Holsztynie na wybrzeżach lub wyspach jakoteż w miejscowościach bardziej na zachód we Fryzji położonych ku samej granicy holenderskiej. Do szerokiego rozwoju miejscowości kąpielowych pruskich przyczyniła się, obok ułatwionej komunikacyi i względnie taniego pobytu, umiejętna reklama nietylko naukowa i pseudo-naukowa. Od czasu Benekego zaczęto bliżej badać własności meteorologiczne tych miejscowości i uznano je za odpowiednie nietylko na pobyt letni, lecz nawet na zimowy. Zwrócono również uwagę, że miejscowości te stanowią wyborne stacye klimatyczne letnie dla dzieci skrofulicznych i drogą ofiarności publicznej pobudowano w różnych miejscowościach morza północnego i Bałtyku liczne sanatorya dla tej kategoryi chorych dzieci.

To samo co o Niemczech da się powiedzieć również i o Austryi, gdzie cały prąd letnich turystów ciągnie ku przepięknym Alpom Austryackim, posiadającym

niezwykłą mnogość wybornie urządzonych górskich miejscowości: w Czechach, Dolnej Austryi i Karyntyi, a przedewszystkiem w Tyrolu. Dopiero w ostatnim dziesiątku lat zaczęły się rozwijać nad Adryatykiem stacye przymorskie, położone w kierunku Dalmacyi jak: Abbazya, Lowrana, Cerkwenica i inne, lub ku Tryestowi (Porto-Rose, Grignano, Grado). W Belgii i Holandyi blizkość morza północnego; klimat względnie łagodny, brak gór i odpowiednich letnisk, przyczyniły się do rozwinięcia niesłychanie licznych stacyi klimatycznych, od bardzo skromnych do najwytworniejszych jak Ostenda lub Scheweningen.

Nie posiadając niestety własnego morza, my Polacy, musieliśmy z rozwojem prądów emigracyi nad morze, wędrować do bliższych lub dalszych mórz obcych. Do najbliższych nas miejscowości położonych w Prusach wschodnich i zachodnich, lub do dalej na północ położonych miejsc w Kurlandyi a wreszcie do jedynej przymorskiej miejscowości noszącej charakter swojski, lecz zbyt odległej i złą komunikacyę posiadającej Połągi, lub też do miejscowości dalej jeszcze położonych w Prusach, Belgii lub Hollandji i Francji.

Jako główną przyczynę rozwoju prądu morskiego w Europie uznać wypada potrzebę przebywania nad morzem i odpoczynku, szczególniej u młodzieży wyczerpanej nadmierną pracą umysłową, a u ludzi dorosłych wysiłkami w walce o byt, przy rozwijającej się i coraz bardziej wzmocnionej ogólnej konkurencyi na wszystkich polach pracy. To przepracowanie fizyczne i umysłowe, to najpodstawowsze źródło nowoczesnej pandemii, neurastenii o najróżnorodniejszych typach i przejawach, stanowiło potrzebę konieczną wypoczynku w odpowiedniej miejscowości, najczęściej o ile można najbliższej i najspokojniejszej, a często i najtańszej.

Doświadczenie przytem wykazało, że właśnie ogromny procent osobników tej kategoryi, szczególniej przepracowanych fizycznie i umysłowo jednocześnie np. kupcy, lekarze, adwokaci i t. p. czuli się lepiej i poprawiali się szybciej nad morzem, przy braku ruchu i pełnym spokoju, aniżeli w górach przy nieuniknionym sporcie górskim. Naturalnie to stanowiło podstawową istotę wzmożenia ruchu turystycznego ku morzu.

Działał tu jeszcze i szereg różnorodnych innych okoliczności, a więc: większa lub mniejsza odległość, łatwiejsze warunki pobytu, możność zabrania z sobą całej rodziny, a wreszcie, wielce suggestyjna reklama i moda, wpływ swój nieraz i na wskazania lekarskie wywierająca.

Doświadczenie wiekowe pożyteczności kąpieli i pobytu nad morzem dla znacznego szeregu jednostek nietylko chorych lecz przepracowanych i osłabionych i w naszem społeczeństwie słuszny oddźwięk znalazło. I u nas coraz większe wyczerpanie młodzieży szkolnej, jej osłabienie fizyczne, szerzące się stale tak zwane usposobienie skrofuliczne u dzieci, wymagają bezwarunkowo przebycia choć kilku tygodni w miejscowości zdrowej, o dużej ilości zupełnie czystego powietrza, przy względnym spokoju, bez wielkich wysiłków fizycznych, przy jednoczesnem używaniu umiarkowanem krótkich, zimnych kąpieli. Również i u dorosłych warunki nadmiernej walki o byt, tak jasno i coraz bardziej występującej we wszystkich zawodach, a szczególniej w tak zw. wolnych profesyach. Zdenerwowanie warunkowane ciężkiemi przejściami politycznemi lat ostatnich, wszystko to razem wytworzyło i wytwarza stale szeregi ludzi wyczerpanych fizycznie i intelektualnie, wymagających koniecznie rok rocznie choć kilku tygodni zupełnego odpoczynku dla ciała i umysłu, aby módz dalej prowadzić swoją ciężką zawodową pracę.

I ta cała kategorya osobników nigdzie nie znajdzie lepszych warunków odpoczynku i równowagi dla nerwów niż właśnie nad morzem. Dodać przytem należy, że u wielu z nich, szczególniej ze sfery inteligentnej obok wpływów fizycznych, korzystnie jeszcze w wielu razach oddziaływa oddalenie się od miejsca swoich trosk i kłopotów codziennych, przyjrzenie się innemu społeczeństwu, innym warunkom pracy. U innych znowu wrażliwych na piękno, położenie malownicze wielu miejscowości nadmorskich, przepiękne zachody słońca i gra światła na fali morskiej, odmienna, nieraz niezwykle bujna roślinność i t. p. warunki niezwykle korzystnie oddziaływają na stan nietylko fizyczny lecz i psychiczny. Nawet dla natury mało wrażliwej na piękno, całość otoczenia, w tych cudownych miejscowościach, powoli wyrabia owo poczucie estetyczne.

Należy obecnie zastanowić się nad czynnikami fizycznemi właściwemi miejscom kąpielowym nadmorskim a następnie rozebrać, o ile takowe same przez się lub przez ich wspólne skojarzenie korzystnie oddziaływać mogą na powyżej wzmiankowaną grupę osobników. Przed rozbiorem tej kwestyi zaznaczyć można rzecz szczególniejszą, przynajmniej dla mnie godną zastanowienia. Literatura fachowa specyalna w tej dziedzinie jest niezwykle skąpa i to nie tylko u nas, gdzie prawie nic oryginalnego w tej kwestyi nie pisano, lecz wogóle w literaturze zachodniej nawet tych krajów, gdzie od wieków *talassoterapia* szeroko jest stosowana. We Francyi literatura ta ogranicza się do prac przeważnie popularnych, to samo w Niemczech, gdzie od czasu podstawowych prac Benekego, ogłoszonych lat temu przeszło trzydzieści, w ostatnim dziesiątku lat ogłoszono zaledwie kilka prac ściślejszych Hillera, Webera, Loewego i innych, reszta zaś odnosi się do literatury popularnej. Jestto dziwny znak wadliwego kierunku medycyny nowoczesnej, która lekceważy opracowanie fachowe naukowe kwestyi z dziedziny pierwszorzędnej doniosłości praktycznej, jaką stanowi klimat przymorski.

Przy rozbiorze czynników tego klimatu, działających na organizm ludzki, należy ściśle rozróżnić dwie ich odrębne kategorye — powietrze i kąpiel samą.



Zdrój „Słotwinka“ w Krynicy.

Co się tyczy powietrza morskiego, to można powiedzieć, że stanowi ono czynnik najistotniejszy, o ile bowiem organizm znajduje się jedynie chwilowo pod wpływem kąpieli, o tyle podczas pobytu nad morzem, człowiek bez przerwy znajduje się pod wpływem powietrza.

Najistotniejszymi składnikami tego wpływu są:

1) Równomierność ciepłoty, wiadomo bowiem, że wahania ciepłoty nad morzem a szczególniej na wyspach są o wiele mniejsze aniżeli na równinie a tembardziej w górach. Dlatego też organizmy bardziej wrażliwe na te wpływy, podlegają mniej t. zw. zaziębieniu i mogą bez obawy przebywać na powietrzu nad morzem dzień cały, a nawet i w nocy, nie odczuwając w porze stosunkowo chłodnej różnic w wahaniu ciepłoty.

Lato w okolicach przymorskich jest mniej gorące niż na równinach a nawet i zimą w położonych na północ morskich wybrzeżach i wyspach np. Nordeney, Wight i innych, ciepłota nie jest zbyt nizka w porównaniu z odpowiedniemi miejscami na lądzie stałym. Aczkolwiek ciepłoty miejsc nadmorskich latem lub też w innych porach roku są zależne od położenia geograficznego tych miejsc, to jednakże latem, nawet na wybrzeżach północnych, w Szlezwigu a nawet i Szwecyi, Norwegii lub Finlandyi — lato bywa ciepłe, a nieraz nawet gorące. Z drugiej strony nawet na południu Europy, nad Adryatykiem lub morzem Śródziemnem i Atlantykiem, lato w miejscach przymorskich, a bardziej jeszcze na wyspach nie bywa zbyt gorące, jakby to przypuszczać należało, gdyż ciepłotę nadmierną łagodzą w wysokim stopniu wiatry, wiejące od morza. Na wybrzeżach morza Śródziemnego przy 20% R. (np. w Viaregio) lub wyżej, nie doznaje się tego uczucia duszności i gorąca, jakie wywołuje ciepłota tej wysokości na równinach a nawet i górach. Naturalnie w innych porach roku, a szczególniej zimą, na północnych lub północno-zachodnich wybrzeżach morskich panują przykre zimna i wiatry, mimo stosunkowo niezbyt nizkiej temperatury i naturalnie miejscowości te w tych porach roku nie bywają wskazywane dla pobytu chorych, z wyjątkiem miejsc, znajdujących się pod wpływem t. zw. Golfstremu, (wyspa Whigt i t. p.) gdzie, zawdzięczając ciepłemu prądowi powietrza, zima jest bardzo łagodna, nie ustępująca nieraz wybrzeżom istotnego południa.

Obok ciepłoty odgrywa w klimacie morskim wielką rolę wilgotność t. j. nasycenie powietrza parą wodną, które stale bywa o wiele większe aniżeli na równinach. Ta obfitość wilgoci, o ile dla organizmu jest przykrą a nawet szkodliwą, kiedy towarzyszą jej nizkie ciepłoty, jesienią lub zimą, o tyle jest wysoce dodatnim czynnikiem podczas lata przy wysokich ciepłotach uwilgotnia bowiem skórę, a szczególniej błony śluzowe dróg oddechowych, co ułatwia ich wydzieliny, wywołując u wielu osobników objawy dodatnie. Wpływ jednakże tej wilgotności powietrza daje się przedewszystkiem zaznaczyć na wyspach, na wybrzeżach bowiem jest on zależny od kierunku wiatrów, stąd też powietrze bywa tam nieraz względnie suche.

Do najistotniejszych czynników wpływu morskiego powietrza zaliczyć należy bezspornie jego czystość, inne bowiem właściwości, jak: większe ciśnienie warunkujące zwiększoną ilość tlenu, wątpliwa w niem obecność soli, jodu i t. p. są to czynniki drugorzędne, małej wartości terapeutycznej; a czystość zaś i brak mikroorganizmów, sprawdzona licznemi badaniami, stanowią najistotniejszą jego wartość. Naturalnie i pod tym ostatnim względem zachodzą wielkie różnice i wahania, najczystsze powietrze znajduje się na wyspach i to stosunkowo małych, zdala od lądu, jak Whigt, Sylt, Helgoland, Oleron i t. p. Względnie mniej na wybrzeżach a szczególniej, sąsiadujących z dużemi miastami, fabrykami i t. p. Dlatego też i właściwości hygieniczne danej miejscowości mają pod tym względem ważne znaczenie, wogóle powiedzieć można, im mniejsze miejsce, tem ma czystsze powietrze. *Ruchliwość powietrza* właściwa klimatowi przymorskiemu, stanowi również istotną jego wartość. Szybkość powietrza zależna jest od wiatrów i daje się zauważyć szczególnie na wyspach morza północnego, chociaż też samą właściwość posiadają i wyspy południowe. Ta ruchliwość, dająca się odczuwać szczególniej w pierwszych dniach pobytu, stanowi najwybitniejszą właściwość powietrza istotnie morskiego. Ona to warunkuje te częste zetknięcia się powietrza coraz świeżych warstw, z ludzkiem ciałem. wywołując specyalne uczucie świeżości, które jednakże nieraz, szczególniej na wyspach morza północnego przy nadmiernej ruchliwości powietrza, szczególniej przy nieco niższych ciepłotach stanowi w pierwszych dniach pobytu uczucie dosyć nieprzyjemne, wywołujące ból głowy, uczucie chłodu, a nieraz nawet objawy ogólnego zdenerwowania, bezsenność. Uczucie to występuje w daleko mniejszym stopniu przy ciepłotach wyższych, np. nad Atlantykiem, lub w pasie Golfstremu w Kanale w Anglii. Ta ruchliwość powietrza wywołuje u człowieka nietylko silniejsze i ciągłe przewietrzanie ciała nawet przez pośrednictwo ubrania, lecz i jednocześnie wzmożony przewiew skórny i szybkie odciąganie ciepłoty, pośrednio zaś, drogą przez pobudzenie nerwów naczynioruchowych skóry, pobudza muskulaturę do skurczów i reguluje szybciej ciepłotę i działa tym sposobem hartująco na skórę i błony śluzowe. Ten wpływ tłómaczy nam fakt powszechnie znany, że osobniki nawet mocno wrażliwe na zimno i wiatry, znoszą wybornie zimne nieraz i wietrzne powietrze morza północnego ku wielkiemu swojemu zdziwieniu, nie zaziębiając się, a nawet nie dostając katarów.

Samo przez się rozumie się, że ów wpływ dobroczynny ruchliwości powietrza różnie się objawiający z mniejszem lub większem natężeniem, zależnie od położenia bardziej lub mniej północnego lub zachodniego danej miejscowości jest zależnym w wysokim stopniu od indywidualności danego osobnika, osoby wątłe, wrażliwe, wogóle źle znoszą powietrze ruchliwe morza północnego, szczególniej gdy trafią na lato zbyt chłodne, odwrotnie znoszą wybornie takież powietrze Atlantyku lub morza Śródziemnego.

Te wszystkie wyżej wzmiankowane właściwości powietrza morskiego: szczególniej wysp i mórz otwartych (Północne, Atlantyk) można słusznie porównać do ciągłej kąpieli powietrznej, działanie której najczęściej objawia się dodatnio na organizm, powodując po pewnym przeciągu czasu cały szereg zmian, wzmocnieniem i poprawą ogólnej przemiany materyi [1]), a więc: wzmocnionem łaknieniem, swobodą ruchów, zmniejszoną wrażliwością na wiatr i zimno, uczuciem ogólnego zadowolenia i poprawą psychicznego stanu. Poprawa w tym kierunku daje się szczególniej szybko zaważyć u dzieci skrofulicznych, mało ruchliwych w domu, po pewnym zaś czasie pobytu nad morzem rodzice są zdziwieni jak tamże są w stanie całe godziny budować domy z piasku, jak starają się dorównać innym w kopaniu, jak mimo chodzenia boso po zimnym piasku nie dostają katarów ani kaszlu i jedzą wybornie, nawet nie zbyt dla nich poprzednio smaczne potrawy, śpią doskonale.

Co się **tyczy samej kąpieli morskiej,** to stanowi ona, zdaniem mojem, część dodatkową powietrza mor-

[1]) Co wykazali za pomocą szczegółowych odnośnych badań Loewy i Müller. (l. c. literatura).

skiego, wiele bowiem osobników, nieznoszących zimnych kąpieli (szczególniej morza Północnego) otrzymuje wyborny wynik leczniczy jedynie z pobytu nad morzem nieraz w połączeniu z kąpielami morskiemi ogrzanemi w wannach, nie ustępującemi bynajmniej wynikowi otrzymanemu przez osobniki kąpiące się jednocześnie. Przed rozebraniem jednakże właściwości kąpieli morskich winienem przedewszystkiem zaznaczyć, że jeżeli jest mowa o kąpieli morskiej, to dotyczy ona jedynie kąpieli na morzu Północnem, Atlantyku, morzu Śródziemnem lub Czarnem. Kąpiele bowiem w Bałtyku lub zatoce Quarnero (Abbazya, Lowrano, w miejscowościach kąpielowych pod Tryestem), posiadających fale właściwie wyjątkowo tylko, ciepłota których jest zależną w wysokim stopniu od ciepłoty powietrza, małą stanowią różnicę od kąpieli rzecznych. *(C. d. n.)*

Kilka słów w sprawie Birsztan

podał **Dr. Franciszek Grodecki.**

W Nrze 9-tym *Przewodnika kąpielowego* Dr. Flis w zakończeniu streszczenia pracy czcigodnego Dra H. Dobrzyckiego wzywa Zarząd zdrojowy w Birsztanach, by zdobył się na więcej przedsiębiorczości i rozpoczął eksploatacyę wód birsztańskich, a niewątpliwie znajdzie poparcie tak u lekarzy jak u publiczności.

Na wezwanie to, jako obeznany w najdrobniejszych szczegółach z istotnym stanem rzeczy, uważam sobie za wprost obywatelski obowiązek w poruszonej kwestyi powiedzieć kilka słów. Czynię to z bólem serca, ale trudno: *amicus mihi Plato magis amica veritas.* Ogół lekarzy naszych wysyłających tu chorych i chorzy wiedzieć z góry muszą, co ich w Birsztanach czeka. Ordynując w Birsztanach od lat 16-tu z początku jako lekarz wolno praktykujący, ostatnio zaś w charakterze lekarza zdrojowego, stwierdzić muszę ten arcysmutny fakt, że Birsztany stale chylą się ku upadkowi, co się szczególnie zaznaczyło z chwilą przejścia uzdrowiska w ręce obecnej właścicielki p. Lidyi von Müller. Ożywiony najlepszemi chęciami Zarząd, nie wyłączając lekarza zdrojowego, istnieje tylko dla formy, na bieg zaś życia zdrojowiska nie wywiera żadnego wpływu, to też wyczerpawszy wszelkie środki i straciwszy wszelką nadzieję na polepszenie istniejących stosunków z jednej strony, z drugiej zaś nie chcąc ściągnąć na siebie odpowiedzialności za upadek Birsztan, z końcem bieżącego sezonu gremialnie podał się do uwolnienia.

Takiego lekceważenia wymagań nauki lekarskiej tudzież najpilniejszych potrzeb i wygód kuracyuszów, jakie się na każdym kroku widzi w Birsztanach, nie znajdziemy stanowczo nigdzie więcej. Na innem miejscu sprawę tę wkrótce omówię w najdrobniejszych szczegółach; tu zaznaczyć jeno muszę, że społeczeństwo nie może się spodziewać, by przynajmniej w najbliższej przyszłości właścicielka Birsztan przystosować mogła uzdrowisko do tych wymagań, jakie dziś nauka lekarska stawia, to też mniemam, że przynajmniej w obecnych czasach lekarze nasi nie mogą widzieć w Birsztanach poważnie prowadzonego przedsiębiorstwa.

Przemawia za tem jeszcze następujący wielkiej doniosłości fakt, o który bynajmniej nie obwiniam p. von Müller, który jednak dla wiadomości ogółu lekarzy podać tu muszę.

Dotąd, opierając się na podanej w pracy Dra J. Radeckiego o stale powtarzanej analizie Johansena, wody birsztańskie uważane były za coś osobliwego tak dalece, że zachodziła nawet trudność, do jakiej grupy klasyfikacyjnej należy je zaliczyć. Tymczasem, jak wykazuje analiza, dokonana w r. 1893 przez profesora Petersburskiej Akademii wojskowo-lekarskiej Dra Stanisława Przybytka, dotąd starannie ukrywana, skład wód birsztańskich o tyle się jedynie różni od wód druskienickich, iż te ostatnie są bogatsze w rozmaite składniki mineralne. Dla porównania przytaczamy tu odnośne dane:

Stare źródła. — Zbiornik.

	Analiza Johansena	Analiza Przybytka	**Wody druskien.** Źródło Nr. 1.
Na Cl	0.39692	4.2393	4.3728
K Cl	0.05570	0.2696	0.0458
Ca Cl_2	3.52886	0.3586	1.8386
Ca SO_4	nie podano	1.3046	0.1751
Ca H_2 $(CO_3)_2$	0.66197	0.1782	2.8075
Mg H_2 $(CO_3)_2$	1.25554	0.3663	—
Fe H_2 $(CO_3)_2$	0.01644	0.0020	0.0120
Mg Cl_2	nie podano	0.7116	2.8417
Si O_2	0.10700	} ślady	0.0320
Al_2 O_3	0.90340		0.0100
Na_2 O_5	0.01011		0.0139
Siarkowodór, Amoniak, Kwas fosfor., Mangan	ślady.		
Suma części stałych	7.65283	6.9404	11.0.

Źródło „Wiktorya“

(dotąd stale używane do wewnętrz.).

	Analiza Johansena	Analiza Przybytka
Na Cl	3.7000	4.2181
K Cl	nie oznaczono	0.2494
Ca Cl_2	nie oznaczono	0.1899
Ca SO_4	0.7611	1.2995
Ca H_2 (CO_3)	0.4811	0.3402
Mg H_2 $(CO_3)_2$	0.4416	0.3650
Fe H_2 $(CO_3)_2$	0.0151	0.0078
Al_2 O_3	0.0118	ślady
Si O_2	0.0142	ślady
$MgCl_2$	—	0.0566
Suma	5.9489	6.7540

Jak widzimy, różnica składu wód ze starych źródeł jest znaczna i wprost rażąca, powaga zaś prof. Przybytka chyba jest dostateczną rękojmią. — A w tych warunkach upada zupełnie owa odrębność źródeł Birsztańskich. Zaznaczyć tu winienem, że o przytoczonej tu analizie prof. Przybytka dowiedziałem się przypadkiem podczas rozmowy z Dr. Janem Maszalskim, który w r. 1892 był lekarzem zdrojowym w Birsztanach i który w liście pisanym do mnie mówi w te słowa:

„Analiza prof. Przybytka nie ujrzała światła dziennego, ale zapewne oryginał jej znajduje się u profesora; zresztą za autentyczność analizy i dokładność cyfr ja ręczę, bo ją miałem w ręku i sam przepisałem“.

Gdy tak rzeczy stoją, mniemam, że zachowanie się ogółu lekarskiego wobec przytoczonych przezemnie danych jest aż nadto jasne.

Powyższe smutne uwagi umieszczamy na życzenie autora, nie mając powodu ani na chwilę wątpić w jego dobrą wolę i dobre intencye. Może one osiągną cel, jaki autorowi przyświecał, i dotyczące osoby skłonią do innego postępowania. Zdrojowiska nasze, choćby prywatną własnością będące, są wspólnym naszym skarbem narodowym leczniczym. Komu los dał je w rękę, na tym cięży poważny obowiązek nic z tego skarbu nie uronić, lecz tak nim rządzić, by on stale wzrastał i usługi społeczeństwu świadczył. *(Przyp. Red.).*

II. Zjazd balneologiczny w Zakopanem.

W dalszym ciągu zgłosili współudział w Zjeździe: Dr. Praschil (Truskawiec), Dr. Pelczar (Truskawiec), Dr. Krzyżanowski (Truskawiec), Dr. Piotrowski (Truskawiec), Dr. Bandrowski (Ciechocinek), Dr. Kruszyński (Szczawnica), Dr. Dłuski (Zakopane); warunkowo: Dr. Grudziński, Dr. Dembicki i Dr. Ciągliński (Ciechocinek), Dr. Brodzki (Kudowa-Hétonau), Dr. Maciejewski (Kissingen), Dr. Lorentski (Krynica), Dr. Obmiński (Lubień), Dr. Bielecki (Rymanów), Dr. Daniewski (Solec), Dr. Arnstein (Ciechocinek).

Radca Dr. Barzycki zgłosił referat: O napływie ubogich chorych do Szczawnicy, o gromadnem zamieszkiwaniu chorych z różnemi chorobami w tych samych pokojach.

Nadto zaprasza Dr. Barzycki wszystkich lekarzy zdrojowych na omówienie kilku spraw ściśle stanowo lekarskich, które odbędzie się jedynie w gronie lekarzy zdrojowych.

Wszelkie zgłoszenia uczestnictwa oraz zapytania należy nadsyłać wyłącznie na ręce komitetu gospodarczego w Zakopanem pod adresem Dra Żychonia lub Dra Kraszewskiego. Wydział Tow. balneologicznego zaprasza na Zjazd nie tylko PP. Lekarzy lecz także PP. Kupców i Przemysłowców interesujących się zdrojownictwem.

Wiadomości bieżące.

Frekwencya w naszych zdrojowiskach:

W Ciechocinku bawiło	do dnia	10. czerwca	osób 2306
„ Druskienikach	„ „	15. lipca	„ 3206
„ Iwoniczu	„ „	21. sierpnia	„ 4445
„ Krynicy	„ „	30. sierpnia	„ 8164
„ Rabce	„ „	4. sierpnia	„ 2626
„ Rymanowie	„ „	15. lipca	„ 2232
„ Truskawcu	„ „	11. lipca	„ 1837
„ Żegiestowie	„ „	10. sierpnia	„ 697

Listy obce wykazują: Francensbad do 31. sierpnia 13665, Giesshübl do 18. sierpnia 360, Karlsbad do 31. sierpnia 59380, Reichenhall do 31. sierpnia 13606, Szmeks do 31. sierpnia 4027.

Dr. Józef Jaworski, zasłużony dla balneologii lekarz warszawski i przewodniczący sekcyi balneologicznej Tow. lek. warsz., zwiedził w ostatnich dniach niemal wszystkie ważniejsze zdrojowiska francuskie. Celem podróży jego: zaznajomienie publiczności z temi zdrojowiskami i skierowanie ruchu chorych do Francyi zamiast do Niemiec. Sprawozdanie swe ogłosi badacz drukiem w czasopismach warszawskich i w *Przewodniku kąpielowym*.

Zasługa to ogromna lekarzy z Królestwa a w szczególności Dra Jaworskiego i Dra Dobrzyckiego, że sprawę popierania zdrojowisk naszych a odzwyczajenia publiczności od zdrojowisk niemieckich z takim zapałem i konsekwencyą a z drugiej strony z gruntownością badania prowadzą.

V. krajowy Zjazd Ligi Pomocy przemysłowej w Jarosławiu w dniach 12. i 13. września stanowić będzie w kronice Wystawy jarosławskiej poważny moment. Na Zjazd Ligi Pomocy przemysłowej przybędą oprócz kilkuset delegatów Towarzystw Pomocy przemysłowej — przedstawiciele pokrewnych stowarzyszeń i Związków z Królestwa, Księstwa poznańskiego, kolonii polskich z Wiednia, Budapesztu i t. d.

Na porządku dziennym Zjazdu stoją oprócz spraw obejmujących ogólną działalność ochrony i rozwoju krajowego przemysłu — także sprawy organizacyi taniego kredytu dla kupców i przemysłowców, sprawa tworzenia warsztatów studenckich — agencyi handlowych przy Towarzystwach Pomocy przemysłowej a wreszcie jedno z najważniejszych miejsc zajmie akcya bojkotowa i jej oddziaływanie na rozwój naszego przemysłu.

Spis lekarzy Polaków ordynujących w zdrojowiskach krajowych i obcych.

Abbazia: Dr. X. Gorski (zimą).
Baden pod Wiedniem: Dr. Kümmerling.
Biarritz: Dr. Bohdanowicz (latem).
Busko: Dr. Drewnowski, Majkowski, Rubinstajn, Sawicki, Sulimirski, Talko.
Bystra: (Śląsk austr.): Dr. Jekels.
Cudowa: Dr. Brodzki (latem).
Ciechocinek: Dr Arnstein, Besiekierski (chir.), Chwat, Ciągliński, Dembicki, Górski, Grudziński, Holc, Jezierski, Konarzewska, Kuk (dent., 3 razy w tygodniu), Lorentowicz, Lubowski, Polikier, Przyrembel, Pyrz, Ruppert, Rydzykowski, Sinołęcki, Steinberg, Tannenbaum, Wychowski.
Darków: Dr. Klimek.
Druskieniki: Dr. Bujakowski, Konwerski, Markiewicz, Sawicki, Zaleski.
Franzensbad: Dr. Moraczewska, Rosner, Steinsberg, Zeitner.
Gleichenberg: Dr. Bulikowski.
Grado: Dr. Oransz.
Gräfenberg: Dr. Ebel.
Gries koło Bozen: Dr. Nazarkiewicz.
Hall (Bad): Dr. Feuerstein.
Hélouan (Egipt): Dr. Brodzki (zimą).
Inowrocław: Dr. Krzymiński, Przybyszewski.
Iwonicz: Dr. Berger, docent Gabryszewski, Lanes, Stauber, Turzański, Wallach.
Karlsbad: Dr. docent Biernacki, Goldwasser (okul.), Hassewicz, Kaufmann, Kołaczkowski, Kostecki, Kretowicz, Kropf, Maleszewski, Moraczewski, Scharf, Śliwiński, Süsskind. Wasserthal.
Kissingen: Dr. F. Chłapowski, Maciejewski, Modrakowski.
Kołobrzeg: Dr. A. Chłapowski.
Kosów: Dr. Tarnawski.
Krynica: Dr. Aronsohn, Askenazy, Better, Cercha, Dębicki, Ebers, Kmietowicz, Kopf. Lewicki, Lorentski, Mayer, Skórczewski, Tyszecki (dent.), Wąsowicz, Zarzycki, Zathey,
Lovrana: Dr. Żmigród.
Lubień: Dr. Mikolašek, Obmiński.
Marienbad: Dr. Dobija, Eichhorn, Harajewicz, Kwiatkowski, Liebeskind, Prager, Reinhold, Schermant, Szczepański.
Maryówka: Dr. Zakrzewski.
Meran: Dr. Binder, Knobel (zimą), Żuliński (zimą).
Morszyn: Dr. Hinze.
Nałęczów: Dr. Babski, Dobrucki (raz na tydzień), Gałczyński, Gliński, Makowski, Malewski, Puławski (dyr. zakł.).
Nauhaim: Dr. Jankowski, Łowiński.
Nizza: Dr. Bohdanowicz (zimą).
Odessa: Dr. Jachimowicz.
Oeynhausen: Dr. Janta-Połczyński.
Ojców: Dr. Kozłowski.
Piszczany: Dr. Teichmann.
Połąga: Dr. Skowroński, Świętochowski (zakładowy).
Pustomyty: Dr. Blaim.
Rabka: Dr. Cholewicz, Kaden, Lang, Supiński (l. zakł.).
Reichenhall: Dr. Goldschmidt, Sadowski.
Rymanów: Dr. Bielecki, Dukiet, Regiec.
Salzbrunn: Dr. Górski J.
Sławuta: Dr. Dobrzycki, Dzierzbicki.
Solec: Dr. Daniewski, Knoff.
Swoszowice: Dr. Bogdanik.
Szczawnica: Dr. Gorski, Hammerschlag, Kołączkowski, prof. Korczyński, Kretz, Kruszyński, Mohr, Singer, Żuliński.
Trenczyn: Dr. Filipkiewicz (lek. zakł,), Münz, Wobr.

Truskawiec: Dr. Krzyżanowski, Mindes, Pelczar, Praschil.

Vichy: Dr. Biernawski.

Wiesbaden: Dr. Błociszewski.

Wisła (Śląsk austr.): Dr. Zanietowski.

Zakopane: Dr. Brzeziński, Chramiec, Chwistek, Czaplicki, Dłuska, Dłuski, Gaik, Gawlik, Kraszewski, Łazowski, Majewicz, Sokołowski (dent.), Żychoń.

Żegiestów: Dr. Piotrowski.

Nakładem Polskiego Tow. Balneologicznego. — Drukarnia Związkowa w Krakowie (ulica Mikołajska 13) pod zarządem A. Szyjewskiego.

RYMANÓW-ZDRÓJ

Drukarnia Związkowa w Krakowie.